



NHOQUE DE RICOTA

Nhoque é um clássico com inúmeras possibilidades. Nesta receita, a versão original que é feita com batatas é alterada por uma base de ricota. Sugestão: você pode aromatizar a manteiga usando folhas de sálvia.

 30 minutos 30 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 625 gramas de queijo ricota
- 227 gramas de farinha de trigo peneirada (se preferir, use farinha de aveia)
- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 25 gramas de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá rasa de sal (4 g)
- 4 colheres de chá cheias de manteiga (32 g)
- 1 e 1/2 xícaras de chá de queijo parmesão ralado (150 g)
- 1/2 colher de chá de pimenta do reino (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente grande junte a ricota esfarelada, a farinha peneirada, os ovos batidos e o azeite. Misture tudo e tempere com sal. Amasse bem para que a massa fique homogênea e continue sovando até obter uma massa bem lisa.
- 2º Com uma colher de sobremesa porcione a massa e faça bolinhas. Reserve.
- 3º Use uma panela grande para ferver água. Junte uma colher de chá de sal. Coloque o nhoque para cozinhar até boiar. Retire com uma escumadeira e coloque o nhoque em outro recipiente, reserve.
- 4º Leve uma frigideira grande ao fogo médio e coloque a manteiga para derreter. Junte o nhoque e misture delicadamente por um ou dois minutos.
- 5º Coloque o nhoque pronto em um refratário de servir, salpique o queijo parmesão ralado e a pimenta do reino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (119 g)	% DDR
ENERGIA	250 kcal	297 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	18 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	16 g	21 %
GORDURA	13 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	8 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	601 mg	713 mg	30 %